

Звички для здоров'я серця та попередження діабету
«Велика вісімка»

Усі пункти «ВЕЛИКА ВІСІМКА»

У кожній настанові нижче представлено одну з рекомендованих здорових звичок «Велика вісімка». Намагайтесь виконувати одну або декілька з цих рекомендацій:



Будьте активними.



Добре харчуйтесь.



Підтримуйте бадьорість
духу.



Вимірюйте свій
артеріальний тиск.



Навчіться розуміти свої
показники цукру в крові.



Знайте свій
рівень холестерину.



Повністю відмовтеся від
куріння звичайних і
електронних цигарок.



Дотримуйтеся
рекомендацій лікаря.

Додаткові коментарі або примітки:



DOH 345-368 September 2019 Ukrainian

Для осіб із обмеженими можливостями цей документ надається в інших форматах. Телефонуйте за номером 800-525-0127 (TDD/TTY 711) або пишіть на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.